

冬季 初心者 テニス教室

土曜日 13:00~15:00

2026年 [令和8年] (全8回)

1月10日,17日,24日,31日

2月 7日,14日,21日,28日

【予備日：3月7日,14日】

【場 所】駒場体育館 庭球場（全面使用）

【対 象】※①②はどちらか一つしか選べません！

①18歳以上未経験・初心者

②18歳以上経験者・初級者

③小学4~6年生・初心者

【定 員】①18歳以上未経験・初心者：24名 ②18歳以上経験者・初級者：16名 ③小学生：12名

【費 用】4,000円

【持ち物】運動しやすい服装、テニスシューズ、テニスラケット（無料貸出有り）

【講 師】目黒区テニス協会

申込方法

- ①受付窓口（下記の申込書に記入してお持ちください）
- ②目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認（実施・運営に必要な範囲内）で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方への迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード

①②一般



QRコード

③小学生



申込期間：11月15日（土）～12月10日（水）必着！

お問合せ ☎ 153-0041 目黒区駒場2-19-39 目黒区立駒場体育館 ☎ 03-3485-7761

冬季 初心者テニス教室 参加申込書

※①②はどちらか一つしか選べません

①18歳以上
(未経験者・初心者) ②18歳以上
(経験者・初級者) 小学4~6年

受付日： / 締切日：12/10

受付No. 担当：

フリガナ

名 前

住 所 〒

目黒区

電 話

FAX番号

【在勤・在学（小学生のみ）の場合は名称・所在地】

令和
7年

技術度合別 テニス教室予定一覧表

(初心者/未経験者★)

※募集開始日、開催スケジュールなどは変更になる場合があります。
区報、目黒区ホームページ等でご確認ください。

初心者テニス教室 (春・秋・冬)	春：4月～ 秋：10月～ 冬：1月～	①一般基礎（24名） 未経験者・初心者18歳以上 ②一般応用（16名） 初級者・18歳以上 ③小学生初心者（12名） 未経験者・初心者小学4～6年生	①ラケット慣れから打ち方の説明まで、基礎から丁寧に指導します。 ②ストローク、ボレー、スマッシュ、サービスなど総合的な技術向上を図ります。 ③ラケット慣れから基本動作を学び、みんなで楽しくテニスに触れ合いましょう。
ワンポイントレッスン	夏：6月 冬：12月 春：3月	①初心者から・18歳以上（40名） ②初心者から・小学3～6年生（12名）	個々に合わせたワンポイントの指導に加え、レベルに応じた技術の向上を図ります。
60歳からはじめる テニス教室	春：4月～ 秋：10月～	未経験者・初心者60歳以上（10名）	クラスのレベルに合わせた指導で、基本動作の習得を図ります。
あつまれ！ テニス初心者！	4月	未経験者・初心者18歳以上（40名） 未経験者・初心者小学3～6年生（12名）	初めての方も一から丁寧に指導します。お試してテニスをやってみたい方におススメです。
キッズテニス教室①② 【体育室で実施】	7月～	①小学1年生（18名） ②小学2・3年生（18名）	こども用のボールを使用し、ボール遊びからラケット慣れまで、誰でも参加できます。
テニスクリニック [ジュニア テニスレッスン]	11月	初心者から・小学3～6年生（30名）	それぞれのレベルに合わせた内容で練習を行い、基本動作の習得を行います。
テニスクリニック [親子で楽しむ 簡単テニス]	11月	4歳～小学2年生とその保護者（10組20名）	親子で楽しくボール遊び、キャッチボール、ラケットを使った簡単なゲームを行います。
ジュニアクリニック	3月	初心者から・小学3～6年生（30名）	レベルに合わせた内容で練習を行い、みんなで楽しくテニスをしましょう。

(初級～初中級★★～★★)

初級者 ダブルスレッスン	春：4月～ 秋：10月～	初級者18歳以上（12名）	ダブルスゲームの基礎から技術向上のための動きを学びます。
テニスクリニック [ダブルスゲーム を楽しもう]	11月	①男性 初級者 ②女性 （各15名） ③60歳以上	技術習得に加え、ゲームに必要な知識、技術をアドバイスします。
テニスクリニック [苦手克服レッスン]	11月	初級者18歳以上（48名）	自分の苦手な動作を克服し、技術の習得、向上を図ります。

(中級★★★)

レディース ダブルスレッスン	夏：5月～ 冬：1月～	ゲームのできる18歳以上（14名）	ダブルスゲームの技術向上、レベルアップを目的とし、ゲームに役立つ技術を身につけます。
ダブルス ステップアップレッスン	夏：5月～ 冬：1月～	ゲームのできる18歳以上（14名）	ダブルスゲームのスキルアップの為、総合的な技術向上を図ります。

大会

レディース ダブルス大会	6月	目黒区在住・在勤の女性ペア	予選リーグ戦、本選各位トーナメントで、楽しく試合を行います。まだ試合に出場したことがない方、経験を積みたい方、是非ご参加ください。
ミックスダブルス 駒場杯	8月	目黒区在住・在勤の男女ペア	
レディースダブルスチームカップ	3月	目黒区在住・在勤の女性チーム	